



# 10 книг, с которыми вы забудете докторах.

(виртуальная выставка)





Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество-здоровьем. При хорошем здоровье лучше переносятся любые тяготы жизни.

Быть здоровым-естественное желание человека.

Сохранить здоровье, попытаться остановить развитие болезни поможет здоровый образ жизни и знания, полученные из медицинской литературы.

Вашему вниманию предлагается обзор новых книг по медицине, поступивших в фонд нашей библиотеки.

# Читайте и будьте здоровы!





**Диета живого сердца [Текст]/ Дейбеки М.Э., Готто-мл. А.М., Скотт Л.В., Форит Д. П.; пер. с англ. Митьковская Н.П., Митьковская Л.П.-2-е изд.- Минск: Попурри, 2003.- 591с.- (Здоровье в любом возрасте)**

**Американский врач Майкл Эллис Дебейки - кардиохирург с мировой известностью.**

**В сотрудничестве с группой специалистов по болезням сердца и диетологов более 10 лет назад создал для своих пациентов `диету живого сердца`. Одноименная книга стала в США бестселлером. Осовремененная и полностью пересмотренная, она способна обеспечить каждому человеку, купившему ее, возможность ежедневно наслаждаться доброкачественной пищей, которая не грозит здоровью никакими дурными последствиями.**

**Книга рассчитана на широкий круг читателей.**





**Карр, А.**

**Лёгкий способ бросить курить [Текст]/  
Карр Аллен.-М.: Добрая книга,2015.- 208с.  
(Практическая психология).**

По мнению европейцев и россиян, эта книга – настоящая находка для современного курильщика. Метод квалифицированного бухгалтера Аллена Карра действительно работает, а потому сегодня вы можете забыть о многочисленных и в большинстве своём безуспешных попытках побороть это пагубное пристрастие: мы предлагаем вам избавиться от вредной никотиновой зависимости вместе с советами и методиками Аллена Карра.

Кстати, сам автор не только написал столь полезную книгу, но и открыл совсем недавно всемирную сеть клиник, специалисты которой работают, чтобы помогать курильщикам избавляться от своей привычки. Однако, прежде, чем отправиться в одну из клиник на лечение, все же прочтите книгу Аллена Карра: высока вероятность, что она вам поможет.





**Книга женской мудрости [Текст]: 3  
577 советов для красоты и здоровья /  
[пер. с англ. Литвиновой И.А.] .-М.:РИПОЛ  
Классик,2008- 702с.- (Женская мудрость)**

**Эта книга для тех, кто хочет всегда иметь под рукой настоящую Энциклопедию Здоровья, Быта, Успеха, Общения и всего-всего, что может понадобиться ежеминутно, ежечасно, ежедневно. Очень важно, что советами и рекомендациями - проверенными, опробованными самыми строгими испытаниями - делятся высококлассные профессионалы: врачи, психологи, визажисты и парикмахеры.**

**И - что особенно ценно! - все лекарственные препараты, средства, методы, маленькие хитрости, о которых говорят специалисты, доступны каждой из нас.**



**Дресслер, В.А.**

**Как вкусно есть и великолепно выглядеть [Текст]/ Дресслер Вальтер А.-Харьков: Книжный клуб «Клуб Семейного Досуга», 2007.-189с.**



**"Как вкусно есть и великолепно выглядеть".** Разве можно было пройти мимо этой книги? Заманчивое название, не находите? Ответ заключен в сбалансированном питании. Это ключ к здоровью каждого из нас.

Книга расскажет о скрытности продуктов, которые мы употребляем в пищу. Узнаем об их питательной ценности, о витаминах и минералах, микроэлементах и прочих жизненно важных веществах для человека. Но как понять, с какими продуктами стоит иметь дело? В издании сформулированы основные принципы сбалансированного питания. В конце каждой главы присутствует таблица самых распространенных продуктов, с помощью которых можно определить, приносят ли они пользу организму и внешнему облику.



**Донцова, Д.**

**Я очень хочу жить: Мой личный опыт  
[Текст]/ Донцова Дарья.- М.:ЭКСМО,  
2016.-320с.**



Оказывается, Дарья Донцова пишет не только детективы. Причиной для возникновения этой книги стала болезнь знаменитой писательницы – рак груди, с которым она отчаянно боролась на протяжении долгого времени и смогла победить этот страшный диагноз.

В книге нет рекомендаций врачей и нет напутствий психологов, зато здесь содержится невероятно правдивый рассказ женщины, которая испытала многое в своей жизни.

Издание адресовано широкому кругу читателей.





**Гарбузов, Г.**

**Дисбактериоз : лечение и профилактика без лекарств [Текст] / Гарбузов Геннадий. - СПб.: Питер, 2009. - 224 с. - (Семейный доктор)**

**Знаете ли вы, что основной причиной большинства заболеваний является дисбактериоз, возникающий из-за неправильного питания?**

**К сожалению, эра здоровой пищи еще не пришла, но автор уверен, что именно за ней — будущее здоровья человечества. В книге вы найдете множество рецептов для лечения дисбактериоза и болезней, которые он вызывает, — от диабета до рака.**

**Автор искренне надеется, что каждый читатель сможет найти здесь для себя что-то действительно полезное, способное помочь и научить, как справляться со многими болезнями, причина у которых одна — дисбактериоз.**





**Казьмин, В.**

**Так лечила моя бабушка [Текст] :  
народные способы лечения /Казьмин  
Владимир-М.:Феникс,2005.-256с.**

Многовековой опыт народной медицины дал нам замечательные средства излечения от недугов, которые далеко не уступают медикаментозным методам и способам лечения официальной медицины. К тому же в отличие от аптечной "химии" народные лекарства практически лишены побочных эффектов. И в ряде случаев эти средства даже остаются единственными для некоторых болезней.

В настоящее время особенно актуально использование природных, натуральных средств лечения, так как участились осложнения от применения аптечных медикаментов.

В своей книге подробно рассказано о многочисленных представителях живой и неживой природы, которые находятся рядом с нами и исцеляют наши болезни.

**Книга рассчитана на широкий круг читателей.**



ЗДОРОВЬЕ: УМНЫЕ МЕТОДИКИ



Игорь Подопригора

Скажи,

**ЧТО ТЫ ЕШЬ**

И я скажу, **СКОЛЬКО ТЫ  
ПРОЖИВЕШЬ!**



Подопригора, И.

**Скажи, что ты ешь, и я скажу, сколько ты проживешь! [Текст] / Подопригора Игорь -М.: АСТ, 2014.-256с.**

Книга срывает завесу тайны с тщательно засекреченных механизмов современных пищевых технологий! Она рассказывает правду о продуктах питания, каждый день приближающих нас к краю могилы!

То, что рекламируется, не всегда следует есть, если вы хотите жить долго. А если вы планируете прожить не просто долгую, но интересную, активную жизнь без болезней, то выбор продуктов — самое главное, что вам стоит освоить. И эта книга вас этому научит!

**Книга рассчитана на широкий круг читателей.**



Панков, О.

Очки-убийцы [Текст] / Панков Олег.- М.:  
Метафора, 2007.-240с.(Российские  
методики исцеления)



Если у вас, дорогой читатель, появились проблемы со зрением, советуем вам не откладывать, а начинать регулярно заниматься по предложенной в этой книге методике восстановления зрения и общего оздоровления организма. Вы, безусловно, почувствуете положительные результаты уже через 30 дней занятий.

Однако мы вам настоятельно рекомендуем не прекращать занятий, а продолжать заниматься профилактически. В этом случае вы сможете не только предотвратить слепоту на закате жизни, но и сохранить здоровье в целом и поддерживать хорошую физическую форму до преклонных лет.



**Фохтин, В.**

**Сохраните зрение. Лечебная гимнастика по Фохтину против близорукости, дальнозоркости, глаукомы, катаракты [Текст] / Фохтин В.-М.: ЭКСМО, 2013-128 с.**

**Просмотр телевизионных передач, электронные игры, Интернет – все это обязывает нас постоянно увеличивать нагрузки на глаза. Так, в жертву достижениям цивилизации приносится естественный режим работы зрительного аппарата. А ведь его значимость практически нельзя переоценить!**

**Благодаря полезным рекомендациям, а также специальным профилактическим и восстановительным упражнениям, описанным в новой книге Владимира Георгиевича Фохтина, вы сможете заметить первые признаки каких-либо аномалий и предупредить возникновение серьезных проблем!**





**Фадеева, А.**

**Новые программы дыхательной гимнастики по Стрельниковой [Текст] / Фадеева Анастасия-СПб.: АСТ Питер, 2010.-160с. (Семейный доктор)**

В этой книге есть все, что необходимо знать об уникальной и парадоксальной дыхательной гимнастике по методике Стрельниковой.

Этот метод, признан традиционной медициной, с помощью которого можно с успехом бороться с самыми различными недугами: бронхиальной, заиканием, сердечно-сосудистыми и простудными заболеваниями, остеохондрозом и сколиозом, заболеваниями мочеполовой системы, храпом, бессонницей, избыточным весом и никотиновой зависимостью. Упражнения смогут выполнять люди любого возраста и даже лежащие больные. Дыхательная гимнастика способна творить чудеса и помогает порой в самых тяжелых случаях.

**Смелее, у вас обязательно все получится!**



# Уважаемые, читатели!

Если вас заинтересовала  
представленная литература, вы  
сможете получить её обратившись  
в библиотеку по

адресу:

г. Самара

Ул. Краснодарская, д.13

*Справки по тел.927-63-06*



# БУДЬТЕ ЗАДОРОВЫ!



*Здоровье - одно, а болезней - множество.  
Гораздо проще сохранить здоровье, укрепить его,  
чем бороться с болезнями.  
Берегите себя и будьте здоровы!*



подготовил.  
главный библиотекарь  
**Гузанова Е.А.**